

# Unis contre la chute, vous n'êtes pas seul !



Trouver une activité physique adaptée à ses envies et à ses besoins.

[www.onyva-paysdelaloire.fr](http://www.onyva-paysdelaloire.fr)

☎ 02 40 09 75 36



Informations et conseils sur les moyens techniques de prévention et de compensation des situations de handicap. [www.cicat-pdl.fr](http://www.cicat-pdl.fr)

☎ 02 44 02 40 00



Un lieu unique pour découvrir une sélection d'aménagements et aides techniques.

[www.lamaisondegaston.fr](http://www.lamaisondegaston.fr)

☎ 02 43 18 81 05



Trouvez le lieu d'accueil solidarités le plus proche de chez vous en Sarthe.

[www.sarthe.fr/solidarite-autonomie/sarthe-autonomie](http://www.sarthe.fr/solidarite-autonomie/sarthe-autonomie)

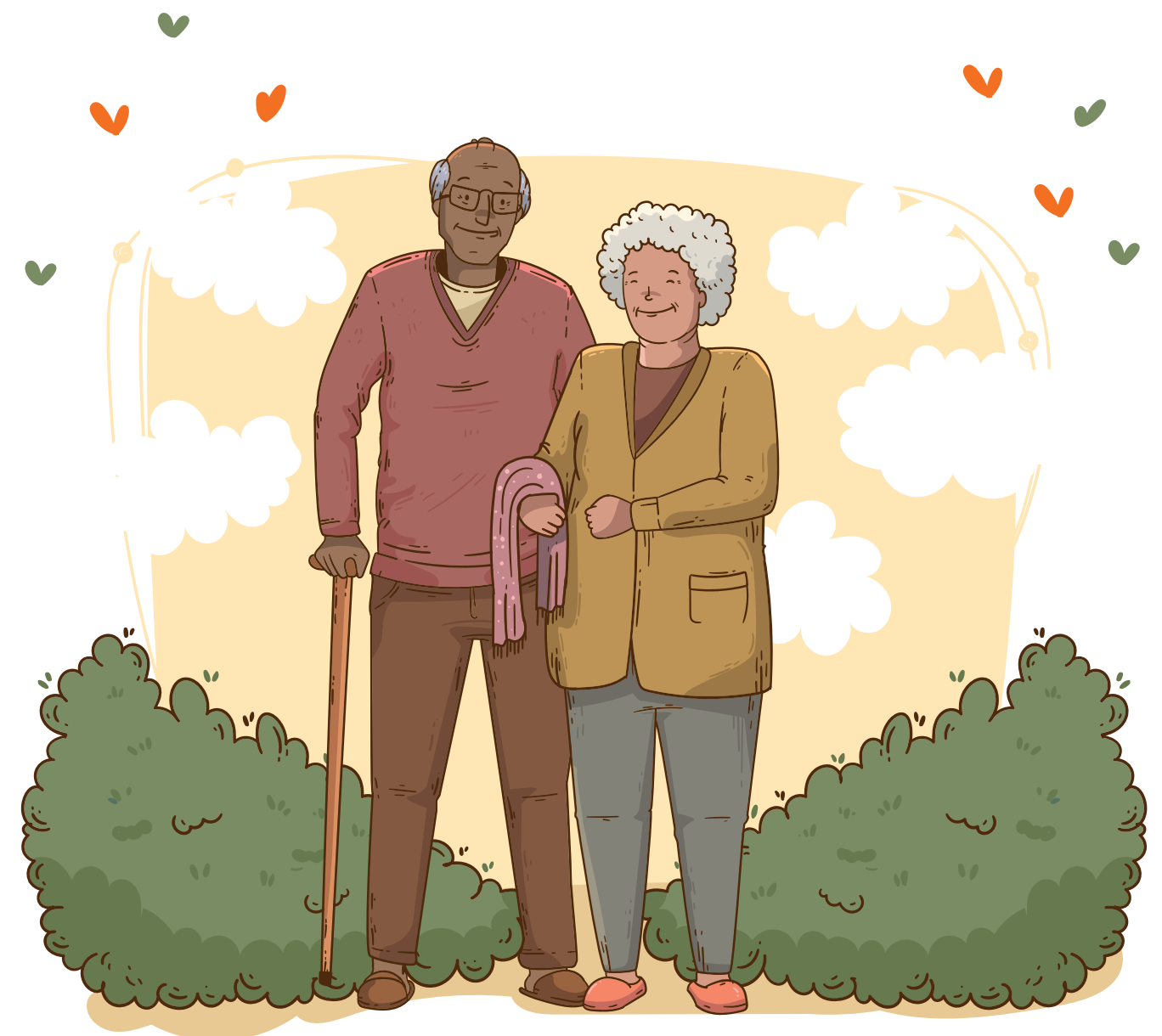
☎ 0800 52 62 72

(Liste non exhaustive)

Pour plus d'astuces  
pour un vieillissement  
en bonne santé,  
rendez-vous sur  
[www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)



## Des astuces pour éviter les chutes





**Des gestes simples  
pour rester en forme  
et éviter les chutes !**



## Une bonne alimentation pour rester stable !

Une alimentation équilibrée aide à garder des muscles résistants et des os solides.

- Mangez des protéines à chaque repas (viande, poisson, œufs, légumineuses).
- Assurez-vous d'avoir suffisamment de calcium et de vitamine D (produits laitiers, amandes, soleil).
- Hydratez-vous bien : buvez 1,5 L d'eau par jour pour éviter les sensations vertigineuses et malaises



## Bougez pour éviter les chutes !

L'activité physique régulière renforce les muscles et améliore l'équilibre.

- Marchez au moins 30 minutes par jour.
- Faites des exercices d'équilibre et de renforcement (ex. : lever une jambe, monter sur la pointe des pieds).
- Pratiquez des activités comme la gymnastique douce, la danse ou le tai-chi.



## Protégez votre vue et votre audition !

Une bonne vue et une bonne audition permettent de mieux repérer les obstacles et de garder son équilibre.

- Faites contrôler votre vue tous les 2 ans.
- Vérifiez votre audition pour mieux percevoir votre environnement.
- Portez vos lunettes et appareils auditifs si prescrits.
- Faites attention aux vertiges et parlez-en à votre médecin.



**Plus d'infos  
sur le plan antichute  
des Pays de la Loire ?**



## Un logement sécurisé pour plus d'autonomie !

- Éclairez bien les zones de circulation dans la maison (couloirs, escaliers, etc.) à l'aide de veilleuses ou de lumières automatiques.
- Installez des barres d'appui dans la salle de bain et près des escaliers.
- Utilisez des tapis antidérapants et des chaussons avec semelles adhésives.
- Gardez les objets du quotidien à portée de main.

## Bien équipé pour bouger en toute sérénité !

- Utilisez une canne ou un déambulateur si besoin.
- Privilégiez des chaussures stables et adaptées.
- Optez pour un monte-escalier ou une rampe si nécessaire.
- Demandez conseil à un professionnel pour choisir l'équipement adapté.

## Avec la téléassistance, jamais seul en cas de besoin !

- Une alerte rapide en cas de chute ou de malaise.
- Un bouton d'appel facile à utiliser, toujours à portée de main.
- Une assistance disponible 24h/24, 7j/7.
- Des dispositifs adaptés à votre mode de vie (bracelet, médaillon, détecteur de chute).



**Des gestes simples  
pour retrouver confiance  
au quotidien !**



**BIEN RÉAGIR**

**En Sarthe,  
des professionnels mobilisés  
pour vous accompagner !**

